

DOSSIER SPÉCIAL

10 SECRETS POUR UNE RANDONNÉE EN TOUTE SÉCURITÉ

APPRENDRE - PRÉPARER - SURVIVRE

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

10 SECRETS POUR UNE RANDONNÉE EN TOUTE SÉCURITÉ

SOMMAIRE

1- PRÉPARAREZ VOTRE ITINÉRAIRE..4

2- PRÉPAREZ-VOUS PHYSIQUEMENT.................................5

3- RANDONNEZ ENTRE AMIS, SI POSSIBLE....................... 6

4- VOYAGEZ LÉGER... 6

5- HABILLEZ-VOUS INTELLIGEMMENT ET AYEZ DE BONNES CHAUSSURES.. 7

6- EMPORTEZ LES « 11 ESSENTIELS »...............................9

7- MARCHEZ TOUJOURS AU MÊME RYTHME, SANS RACCOURCIS.. 10

8- UTILISEZ DES BÂTONS DE RANDONNÉE........................11

9- BUVEZ BEAUCOUP D'EAU ET MANGEZ DES COLLATIONS SAINES...12

10- NE JOUEZ PAS AVEC VOS LIMITES..............................14

BONUS : LE GUIDE DE PRÉPARATION À LA (SUR)VIE......... 15

La montagne est un excellent terrain d'entraînement en plein air.

Les randonnées vous permettent de vous maintenir en forme physiquement, mais aussi mentalement.

C'est le meilleur moyen de vous entraîner à marcher avec un sac à dos sur de longues distances.

Je la pratique moi-même régulièrement, surtout depuis que je vis à la montagne !

Mais contrairement à la marche sur un tapis roulant, la randonnée est imprévisible et, comme toutes les activités de plein air… risquée.

Or avec les bonnes astuces, un bon entraînement et le bon matériel, vous pouvez gérer ce risque.

Voici donc les 10 règles à suivre pour vous préparer efficacement à la randonnée et ne prendre aucun risque pour votre prochaine sortie !



1- Préparez votre itinéraire

Vous devez savoir où vous allez et à quoi vous attendre sur le sentier. Prenez toujours en compte :

- Votre condition physique (endurance, vertige, force, etc.) ;
- Les caractéristiques du chemins (particularités, état, passages difficiles) ;
- Les prévisions météo ;
- Les lieux où passer la nuit (bivouac légal ou cabanes).

Les **clubs de randonnée locaux** (si vous en avez) ou l'office de tourisme du coin sont de très bonnes ressources.

En plus de l'itinéraire, **vérifiez toujours les prévisions météo locales et surveillez le ciel.** Les conditions des sentiers peuvent changer en un instant en cas de **mauvais temps…**

INFORMEZ UN PROCHE !

Que vous partiez seul ou accompagné, **informez une personne de confiance de votre randonnée.**

Donnez-lui, au minimum :

- Vos informations personnelles (nom, numéro, adresse) et celles de vos compagnons ;
- Les coordonnées d'urgence ;
- Le plan de votre randonnée : itinéraire, date et heure de départ, heure prévue de retour, etc. ;
- Votre numéro de portable ou votre numéro de série de la radio.

En cas de problème (comme un non retour) elle pourra alerter les autorités avec des indications pertinentes.

2- Préparez-vous physiquement

La randonnée est une activité physique, qui demande des efforts.

"Randonner en montagne n'est pas se balader."

C'est le slogan d'une récente campagne de prévention suisse, qui cherche à sensibiliser aux risques de la montagne.

Pour randonner, il faut "être en forme", "avoir le pied sûr" et "ne pas souffrir du vertige".

Sur les terrains accidentés de montagne, la fatigue peut très rapidement vous gagner :

- **Physiquement**, les jambes, les genoux et le dos ne sont pas habitués à un tel exercice ;
- **Mentalement**, la randonnée est une épreuve d'endurance, vous devez tenir, rester attentif et supporter les changements d'altitude.

Pour préparer une randonnée, commencez déjà par marcher et bouger.

C'est la base. Si vous n'avez pas l'habitude de **marcher quotidiennement** sur de moyennes distances au moins, de **prendre les escaliers**, d'être souvent en mouvement… ce n'est pas sérieux de vous lancer dans une randonnée exigeante. Commencez par des petits itinéraires.

L'idéal est de **développer à la fois votre endurance, votre force et votre agilité**.
Il n'y a pas de recette miracle, variez les activités et concentrez-vous sur celle qui vous plaît (course, badminton, yoga, foot, etc.).

ETIREZ-VOUS !

Il est très important de vous étirer entièrement avant et après la randonnée, surtout si vous êtes parti pour plusieurs jours.
La randonnée fait travailler tout votre corps, pas seulement les jambes !
Assurez-vous d'étirer aussi votre dos, vos abdominaux et vos bras.

3- Randonnez entre amis, si possible



La randonnée en solo présente de nombreux plaisirs, mais pour des raisons de sécurité, il est préférable de randonner avec un **petit groupe de personnes compétentes**.

On recommande souvent des **groupes de quatre personnes** : si l'un se blesse, un reste auprès de la victime et les deux autres cherchent de l'aide.

Ainsi personne ne se retrouve jamais seul.

Attention aux groupes trop importants, le facteur de sécurité diminue et ça peut être nuisible pour l'environnement sauvage.

4- Voyagez léger !

Ne voyagez qu'avec ce qui est réellement nécessaire.

On a toujours tendance à trop prévoir lorsqu'on débute (et même plus tard...), mais c'est une des plus grosses erreurs !

Une différence de quelques centaines de grammes peut sembler insignifiante au début de la randonnée.

Mais elle fait toute la différence à la fin.

Si vous débutez, commencez par tester le poids de votre sac sur des petites distances (5km). Et notez qu'il sera différent suivant les sentiers utilisés (urbain, campagne, montagne).

5- Habillez-vous intelligemment et ayez de bonnes chaussures

Évitez les vêtements en coton. Cette matière sèche très lentement, provoque des frottements et perd ses propriétés thermiques lorsqu'elle est mouillé.

Tournez-vous vers les vêtements adaptés, que vous trouverez facilement chez Décathlon, ou autre. Ils sont conçus pour expulser l'humidité, vous garder au frais en été et au chaud en hiver.

Les chaussures

Vos chaussures, c'est l'équipement le plus important pour une randonnée.

Elles doivent :

- être **adaptées à une marche de longue durée** ;
- être exactement **de la bonne taille** ;
- envelopper complètement le pied et la cheville ;
- avoir une **semelle assez rigide** pour que vous ne sentiez pas les cailloux ;
- être **adaptées au terrain** et au climat.

Des rangers « desert » ne sont pas adaptées pour la neige, des chaussures d'alpinisme ne sont pas adaptées en plaine.

Attention, ne commencez jamais une randonnée de plusieurs jours avec des chaussures neuves !

Testez-les sur une marche de quelques heures. Puis, si tout se passe bien, sur une randonnée d'une journée et seulement après sur une randonnée de longue durée.

PRENEZ SOIN DE VOS PIEDS !

« *Le premier devoir d'un soldat est de prendre soin de lui-même.* »

C'est l'une des premières choses que l'on apprend à l'armée. Si vos pieds ne fonctionnent pas correctement, vous n'irez nulle part.

Emportez des pansements spéciaux pour ampoules et du désinfectant.

Pensez aussi à vous **couper les ongles des doigts de pieds.**

En descente, tout le poids de votre corps est porté par vos doigts de pieds, des ongles trop longs vont vous faire vivre un calvaire...



6- Emportez les « 11 essentiels »

Vous devez toujours partir équipé, mais du strict nécessaire.

Emportez du matériel simple, efficace et que vous savez utiliser.

Même lors d'une randonnée locale d'une journée, préparez-vous à passer la nuit en emportant 10 outils essentiels.

La règle générale est que **si vous le portez, sachez l'utiliser**. Emportez toujours avec vous :

1. **Carte de randonnée**, et tout autre moyen de vous orienter

Ce peut être une boussole si vous savez l'utiliser, votre smartphone chargé, etc.

2. **De quoi vous protéger des conditions climatiques**

Adaptez à votre lieu de randonnée :

- Casquette, lunettes de soleil et crème solaire (en haute montagne il n'y a pas d'arbres pour vous protéger du soleil, marcher tête nue peut rapidement devenir un calvaire) ;
- Vêtements chauds, imperméable (poncho).

J'insiste sur ce point.
En montagne, **le climat est rude et change rapidement.**
Vous pouvez très bien partir en short tee-shirt et vous retrouver, après 2 heures de marche, au milieu du brouillard, à grelotter dans le froid.

3. **3 litres d'eau et un filtre à eau**
4. **Suffisamment de nourriture**
5. **Lampe frontale**
6. **Kit de secours** (vous pouvez retrouver la liste exacte de ce qu'il doit contenir dans cette vidéo, sur ma chaîne YouTube : https://youtu.be/eoVUCb00Grg)
7. **Couteau** ou outil multifonction, type Leatherman
8. **Briquet**
9. **Moyen de communication** (téléphone, radio)
10. **Chargeur solaire** (pour les longues randonnées)
11. **Bâtons de randonnée**

7- Marchez toujours au même rythme, sans raccourcis

Une randonnée n'est pas un sprint.

Vous devez être capable de marcher plusieurs heures d'affilée sur un terrain difficile et avec un sac à dos.

Pour cela, vous devez y aller doucement, mais sûrement.

Mieux vaut avancer tranquillement que d'aller trop vite et être obligé d'enchaîner les pauses.

L'être humain n'est pas le plus rapide des mammifères, mais il est l'un des plus endurants.

NE PRENEZ PAS DE RACCOURCIS !

En montagne, il peut être frustrant (surtout pour les débutants) de suivre de longs virages plutôt que d'aller tout droit.

Si c'est ce que font les montagnards qui vivent ici depuis des générations, ce n'est pas pour rien.

Monter trop brusquement casse les jambes.

Vous irez peut-être plus vite dans un premier temps, mais vous le regretterez plus tard.

Encore une fois, visez l'endurance !

8- Utilisez des bâtons de randonnée

J'ai longtemps randonné sans bâtons, je n'y voyais qu'une mode passagère.

Mais j'avais tort, **les bâtons font vraiment la différence sur la durée**.

Ils permettent de **mieux répartir le poids du corps et aident à la stabilité**, en montée comme en descente.

De plus, i**ls utilisent la force des bras pour soulager les jambes**.

Il existe des bâtons réglables en aluminium, très légers, qui peuvent se ranger dans un sac à dos.

Si vous n'avez pas envie de débourser une fortune, une vieille paire de bâtons de ski ou même un bâton de randonnée en bois sera mieux que rien (mais ils seront plus encombrants).

Évitez les modèles économiques de grandes surfaces ; leur qualité est moins bonne et leurs mécanismes de verrouillage sont dangereux.



9- Buvez beaucoup d'eau et mangez des collations saines

Votre corps, comme une voiture, n'ira pas trop loin sans le bon type de carburant.

Marcher donne soif, surtout sous le soleil.

Hydratez-vous régulièrement et suffisamment

Mieux vaut prendre un peu trop d'eau que pas assez.

Si vous commencez à avoir mal à la tête, c'est que vous êtes déjà en train de vous déshydrater sévèrement.

Faites une pause à l'ombre et attendez un moment avant de reprendre la marche.

ATTENTION À L'EAU "CLAIRE"

Ne buvez pas dans les ruisseaux, les petits étangs, les lacs, etc. Même si tout paraît propre et naturel. Les animaux, vaches, moutons, chèvres... polluent l'eau avec leurs déjections.

Je le faisais régulièrement pendant mes randonnées de longue durée et je n'ai jamais eu de problème.

Mais quelques proches en ont eu. Alors même si c'est rare, évitez !

Pour consommer de l'eau trouvée dans la nature, purifiez-la.



Depuis environ un an, j'utilise une gourde Berkey équipée d'un filtre.

Vous pouvez la retrouver sur internet ou en magasin de sport outdoor.

Mangez des en-cas équilibrés et nourrissants !



Voici quelques idées d'en-cas que j'emporte presque toujours avec moi :

- **Fruits secs, noix, chips de banane, etc.** (c'est souvent appelé "mélange énergie", mais c'est plus une appellation alléchante qu'autre chose, vous pouvez très bien les improviser vous-mêmes) ;
- **Barres granolas**, cliché mais super bon et efficace, c'est léger et ça nourrit ;
- **Fruits frais** (bananes, poires, oranges, etc.), le plus pratique sont les fruits où il ne vous reste rien après les avoir mangés, comme les pommes ou poires ;
- **Viande séchée** (Beef Jerky, ou autre) ;
- **Plats lyophilisés** (ce sont des plats déshydratés, utiles pour les randonnées de plusieurs jours).

LES LYOPHILISÉS, VRAIMENT ?

J'ai longtemps été contre les repas lyophilisés, je me disais que rien ne valait la "vraie nourriture» et que ces plats c'était "un peu de la triche".

Mais ces dernières années, j'en vois de plus en plus autour de moi. Pendant des treks, des ascensions, des stages de survie...

J'ai donc testé, et... j'ai changé d'avis.

C'est pratique, ça se conserve longtemps, le rapport poids/calories est imbattable et c'est bon.

Bien-sûr, je n'irai pas jusqu'à en préparer chez moi, mais pour une randonnée de plusieurs jours, je te les conseille !

Tu peux en trouver une énorme diversité sur internet, du muesli du petit-déjeuner à la fondue du soir, en passant par les plats vegans.

10- Ne jouez pas avec vos limites

Il commence à faire noir, vous saignez et vous n'avez plus d'eau, contactez quelqu'un et abritez-vous.

Abandonner en chemin est parfois perçu comme un échec.

Mais mieux vaut demander de l'aide au bon moment, que ne pas rentrer du tout.

Comme le disait l'alpiniste Ed Viesturs, « *Se rendre au sommet est facultatif, mais descendre est obligatoire*. »

Bonnes randonnées, et bonne préparation !

Antoine,
Apprendre Préparer Survivre

LE MONDE DANS LEQUEL NOUS VIVONS EST DE PLUS EN PLUS FRAGILE

C'est un château de cartes qui peut s'effondrer à tout moment.

Les derniers événements n'ont fait que le confirmer...

La tension n'a jamais été aussi forte.

C'est pour vous permettre de résister aux futures crises que j'ai écrit le

Le *Guide de Préparation à la (Survie)*



Le Guide aborde tous les aspects de l'autonomie et de la survie !

La gestion des ressources vitales, eau potable, stockage alimentaire, gestion des finances, production d'énergie...

L'équipement : sac d'évacuation d'urgence, kit de premiers secours, trauma kit, outils de base, lumière, préparation du véhicule...

La formation : survie en milieu naturel ou urbain, secourisme, techniques d'autonomie...

La sécurité personnelle et celle du domicile : des agressions aux départs de feux.

La planification : en cas d'urgence mais aussi au quotidien !

...

Plus de 1 200 personnes l'ont déjà commandé.

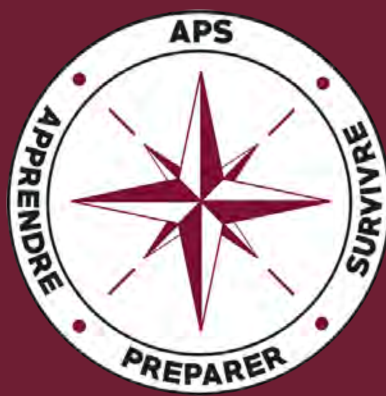
Si vous attendez que la crise soit là pour vous préparer, il sera trop tard.

Protégez-vous.

Protégez vos proches.

RECEVOIR LE GUIDE DE PRÉPARATION À LA (SUR)VIE





Apprendre Préparer Survivre - Dossier spécial
10 SECRETS POUR UNE RANDONNÉE EN TOUTE SÉCURITÉ

Directeur de la publication : Antoine Ledu
Responsable de la rédaction et rédacteur en chef : Antoine Ledu

Crédits photos : Antoine Ledu, Shutterstock / Olga Danylenko - Jens Ottoson - Phonix_a Pk.sa-rote - Maridav

Société éditrice : APS Formations